

心理学权威专家指点最后30天提高成绩必读 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/113/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E5_AD_A6_E6_c73_113018.htm 距离年考研只剩下30

多天的时间，许多考生此时会觉得压力很大，尤其是心理类考生，第一次面临心理学统考的改革，内心更加忐忑不安。

对于考试方向的把握更是一片空白，据消息灵通人士透露

，2007年心理学考纲的制定和考试命题工作都有北京师范大学的教师参与，他们很希望北师大心理学辅导专家提供一些心理学冲刺阶段的复习策略，对正处于考研关键时刻的同学们有一些切实的帮助。 一、调整心态，按部就班来源

：www.examda.com 考研是一场毅力与耐力的比拼。有的同学会在冲刺阶段过于紧张，乱了阵脚，觉得大脑一片空白，似乎复习过的东西都想不起来了，很多人就是在这一时期，临阵退却，导致所有的努力前功尽弃。因此，越到最后关头越要稳定情绪，保持良好的心态，心情平静才能对自己充满信心，已复习的知识在头脑中才能清晰呈现，逐渐融会贯通。同时做好复习计划，按部就班，每天都有明确的目标，紧张而有序，一直持续到考前，肯定会有很大的收获。来源

：www.examda.com 二、合理有序地安排复习时间。对于已经进入冲刺阶段的同学来说，各科的复习都进入关键时刻。所以要充分利用好时间，切忌熬夜学习，最好能按照考试的时间表做真题。历年真题的复习尤其重要，尽管每年都有一些比较新颖的考题，但是大部分题目出题的思路在短时间内不会有太大的变化，有的甚至出现完全一样的考题，按照题型归类，使自己对于题目的解题思路有更加清晰的把握。 三、

选择好的辅导班，增加信心来源：www.examda.com 许多考研的同学都是“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，甚至因此产生焦虑的情绪。其实大可不必因为考研而封闭自己，适当的选择优秀的冲刺辅导班，和同学、朋友包括同是考研人的网友等交流，释放压力，交流复习心得，就会在关键时刻起到事半功倍的效果。据消息灵通人士透露，2007年心理学考纲的制定和考试命题工作都有北京师范大学的教师参与，北京师范大学心理学专业也是此领域公认的权威。有一名从事过多年考研辅导的教师向笔者透露，自己认真分析了考试大纲，发现其知识结构，重点分布都与北师大教育学院的课程体系和授课风格非常接近，考试大纲提供的样题，其题型、命题思路都与北师大历年心理学考研试题相似。现在，北师大版的教材、心理学笔记和历年考题，都已成为教育学考生们争相收集的对象。来源：www.examda.com 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com